



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Yövuorolaisten hyvinvointi hotelli- ja ravintola-alalla

Kurki, Sanna

2015 Laurea Leppävaara



Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Yövuorolaisten hyvinvointi hotelli- ja ravintola-alalla

Sanna Kurki
Hotelli- ja ravintola-alan ko
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2015

Kurki, Sanna

Yövuorolaisten hyvinvointi hotelli- ja ravintola-alalla

Vuosi	2015	Sivumäärä	38
-------	------	-----------	----

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hotelli- ja ravintola-alan yötyöläisten hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä kokemuksia. Tavoitteena oli tuottaa työntekijöille ja heidän esimiehilleen yötyöläisen tietopaketti, joka on koottu käyttäen apuna kirjallisuutta ja tutkimuksellisia lähteitä.

Työn tietoperustassa käsitellään ihmisen biologista kelloa, käänteisen vuorokausirytmien noudattamista ja sen vaikutusta yötyöläisen hyvinvointiin sekä luonnollisen vuorokausirytmien merkitystä. Työssä käytettiin tutkimusmenetelminä teemahaastattelua, ja havainnointia sekä ideointityökaluina 8x8-ruudukkoa, miellekarttaa ja aivomyrskyä.

Toimeksiantaja on ollut Restel ja yksikkönä Shell Ruskeasanta jonne tuotettiin esimiesten ja perehdyttäjien avuksi kirjallista materiaalia yötyötä tekevien työntekijöiden ohjaukseen ja virike- sekä apuaineistoksi. Teemahaastattelun avulla kerättiin hotelli- ja ravintola-alan työntekijöiden kokemuksia yötyöstä omin sanoin kerrottuna.

Tuloksista tuli ilmi, valmistautumisella, palautumisella ja elintavoilla on suuri merkitys hyvinvoinnin ylläpitämiseen yövuorojen aikana ja jälkeen. Yövuorossa työskenteleville ja yötyöskentelyn aloittaville tulisi antaa tarvittavat tiedot ja taidot oman hyvinvointinsa ylläpitämiseksi, ja edistämiseksi sekä tarvittavaa tietoa yötyöskentelyn mahdollisista seurauksista. Näin työntekijä saa paremman kokonaiskuvan siitä, millaista yöllä työskenteleminen käytännössä on.

Asiasanat: biologinen kello, hyvinvointi, sirkaadiaaninen vuorokausirythmi, työhyvinvointi, yötyö,

Kurki, Sanna

The Wellbeing of the Night Shift Workers in the Field of Restaurant- and Hospitality Management

Year 2015

Pages

38

The purpose of this functional thesis was to research experiences of the wellbeing and energy levels of night shift workers in the field of restaurant- and hospitality management. The objective was to produce a compact informative package, which could be used by the workers and management. The informative package has been produced by using the help of literature and studies.

The theoretical framework of this thesis is based on the concepts of the human body's biological clock and the meaning of natural day and night rhythm and how they are affecting night shift workers wellbeing and energy levels. The main research methods were theme interview and observation. The tools were the 8x8- method, brain wave and mind map.

The commissioner was Restel and the unit was Shell Ruskeasanta, for which the information package was produced. The objective of the package is to induct new workers and to act as helping and guiding material for the management and workers. The experiences of the night shift workers were gathered by using theme interview, which allowed workers to tell experiences in their own words.

The main result was that the maintenance of wellbeing during and after night shifts is dependable on the preparation before night shifts, recovery after night shifts and living habits. All new night shift workers and workers should have the possibility for knowledge, how maintain one's own wellbeing, develop it and the information of the possible consequences accused by working at nights. This is how night shift workers get a better picture of what working is like at nights.

Key words: Circadian rhythm, human's biological clock, nightshift, wellbeing, wellbeing at work

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristö ja olosuhteet	7
	2.1 Toimeksiantaja	7
	2.2 Toimeksiantajan toivoma tuotos	8
3	Yöllä tapahtuva työ.....	9
	3.1 Yötyön määritelmä.....	9
	3.2 Päivän ja yön ero.....	10
4	Ihmisen biologinen kello	11
	4.1 Kehon vuorokausi.....	12
	4.2 Päinvastainen vuorokausirytmä	13
	4.3 Yötyön haasteet hyvinvoinnille	14
5	Yötyötietopaketti- hankkeen kuvaus	15
	5.1 Prosessi ja mentelmät.....	16
	5.2 Teemahaastattelu.....	18
	5.3 Haastateltavat	19
	5.4 Haastatteluiden tulokset.....	20
6	Johtopäätökset ja yhteenveto	23
	Liitteet:.....	27

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin millaisia vaikutuksia yötyö aiheuttaa ihmisen hyvinvoinnille. Esimerkiksi Tohtori Maoshing Ni(2007, 205) on tutkinut pitkän iän salaisuutta ja korostaakin elämäntapaohjeissaan vuoro- ja yötyön välttämistä, sillä se on itämäisen lääketieteen mukaan luonnonlakien rikkomista. Vuoro- ja yötyöstä kärsii koko, keho kun ihmiset rikkovat päivän ja yön säätelemää luontaista elämänrytmiä. Tohtorin mukaan yötyötä tekevillä on jopa 30 prosenttia suurempi riski saada sydänkohtaus. Kun hiiret pakotettiin noudattamaan ja elämään yötyöläisen rytmissä, oli niiden elämä 11 prosentia lyhyempi kuin normaalia päivärytmiä elävillä lajikumppaneillaan. (Maoshing 2007, 205.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille yötyön vaikutus yötyöläisen hyvinvointiin hotelli- ja ravintola-alalla ja tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajalle informatiivinen tietopaketti yötyöstä koskien työhyvinvointia, yövuorosta palautumista ja jaksamista sekä yötyöläisen kannalta tärkeitä huomioitavista seikoista. Toimeksiantaja halusi tuotoksesta sellaisen jota voitaisiin käyttää yötyön perehdytyksessä, tietopaketina johdolle, ja yleisesti työhyvinvoinnin kehittämisessä.

Yöllä tapahtuvasta työstä ja valvomisesta on tehty useita erilaisia tutkimuksia liittyen työturvallisuuteen ja sairauksiin, sekä ihmisen työkykyyn vaikuttavista osa-alueista. Psykiatrian dosentti ja Helsingin yliopiston johtava ylilääkäri sekä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:N päätoimittaja Timo partonen, ottaa tutkimuksellisissa teoksissaan, Valosta Aikaa, 2012 & Kaamoksesta kesään, 2002, kantaa elimistön sisäisen kellon sekä unen ja valon merkitykseen ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Edellä mainitut teokset auttoivat luomaan aihealueeseeni tarvittavia teoriaosioita.

Mitä päivastainen vuorokausirytmii voi aiheuttaa ihmisen hyvinvoinnille ja miksi yötyöhön liitetään suurempia riskejä sairastua erinäisiin tauteihin ja sairauksiin, sekä miksi yöllä tapahtuvan työn todetaan jopa lyhentävän elinaikaa? Tämä opinnäytetyö rakentui ihmisen biologisen kellon ja yöaikaan tapahtuvan työn ja työhyvinvoinnin teoriaperustaan, jonka avulla rakennettiin yötyöläisen tietopaketti käyttäen apuna haastateltujen työntekijöiden kokemuksia.

Myös Työterveyslaitoksen julkaisemassa teoksessa, Toimivat ja terveet työajat, 2000, esitellään tutkimuksellisia faktoja siitä, kuinka päivastaiseen vuorokausirytmiiin sopeutuminen on ihmiselle käytännössä lähes mahdonta ja miksi ihmisen keho reagoi eri tavalla yöhön kuin päivään, sekä miksi uni-valverytmin häiriintyminen tuottaa ongelmia. Teoksessa on myös pohdittu kuinka voidaan edistää jonkinasteista sopeutumista yöllä valvomiseen ja päivällä nukkumiseen esittelemällä erilaisten työvuorosysteemien toimivuutta.

Johdatuksena tähän opinnäytetyöhön on muun muassa kysymykset; kuinka voidaan palautua yöllä valvomisesta paremmin, kuinka voidaan ehkäistä ja vähentää päivävastaisen vuorokausirytmien aiheuttamia haittoja? Tänä päivänä ihmiset tekevät töitä kaikkina vuorokauden aikoina, jotta yhteiskuntaamme kannattavat rattaat, palvelut ja teollisuus pysyvät koko ajan käynnissä. Käytännössä töitä tehdään siis myös öisin. Yötyö tarkoittaa valvomista silloin kuin pääosa väestöstä nukkuu eli luonnollisen vuorokausirytmien sijaan ihminen pakottaa itsensä päivävastaiseen vuorokausirythmiin.

2 Toimintaympäristö ja olosuhteet

Opinnäytetyöni toiminnallinen ympäristö sijoittui hotelli- ja ravintola-alan yövuoroihin. Haastattelemini ihmisten ympäristöön ja siinä tapahtuviin työtehtäviin kuului asiakkaiden palvelua sekä toiminnan että asiakkaiden turvaallisuudesta huolehtimista, toiminnan suunnittelua, tarkkaavaisuutta vaativia laskennallisia tehtäviä sekä tarkkaavaisuutta vaativien työtehtävien hoitoa, kuten ruuan valmistamista kaasuhelloilla, parilalla ja rasvakeittimillä. Lisäksi esimerkiksi huoltoasemaympäristössä pitää ottaa huomioon jatkuvasti mittarikenttä ja sen toimintaan liittyvät koneet, nesteet ja kaasut. Hotelliympäristössä ehdoton tarkkaavaisuus ja turvallisuuden takaaminen ovat tärkeässä roolissa yön työtehtävissä. Myös yöaikaan liikkuvat asiakaskunnat ja ihmisryhmät tuovat oman lisänsä yövuoroon.

2.1 Toimeksiantaja

Toimeksiantajanani toimii Restel OY ja yksikkönä restelin alla toimiva Shell Ruskeasanta. Shell Ruskeasannalla toimeksiantajani yhteys- ja ohjaushenkilö on liikeaseman yksikön päälliikkö. Shell Ruskeasanta Helmisimpukka on yksi Restelin Helmisimpukka ketjuun kuuluvasta liikepaikasta.

Shell Ruskeasanta tunnetaan myös öisin ja viikonloppuisin nuorten aikuisten autoharrastajien kokoontumispaikkana sekä yleisenä oleskelupaikkana. Tämä tuokin lisää haasteita henkilökunnalle, sillä asiakkaiden käyttäytyminen on osittain erittäin haastavaa ja vaikeasti hallittavaa. Viikonloppuisin liikepaikalla on järjestyksenvalvoja uhkatilanteiden ehkäisemiseksi. Työympäristö on siis vaativa, vilkas ja usein todella haastavaa.

Shell Ruskeasanta noudattaa Restelin strategiaa, visiota ja missiota. Restel on tällä hetkellä suomen johtava hotelli- ravintola-alan palveluyritys. Restel konsernilla oli vuoden 2012 lopussa 46 hotellia ja 240 ravintolaa. Konsernin henkilökunta oli vuoden 2013 lopussa 4989 henkilöä. (Restelin vuosikertomus 2013, 7.) Ohessa on kuvio (kuvio1) Restelin visiosta, strategiasta ja missiosta. Kuviossa 2 esitetään Restelin arvot.



Kuvio 1 Restelin toimintaperiaatteet (vuosikertomus 2013.)



Kuvio 2 Restelin arvot (vuosikertomus 2013.)

2.2 Toimeksiantajan toivoma tuotos

Shell Rusekasannan yksikön päälliikkö on yhteistyössä muidenkin Restelin toimipisteiden kanssa ja on myös mukana kehittämässä Restelin toimintaa. Restelin Startegiaa mukaillen toimeksiantajani haluaa kehittää ravintolakonseptia panostamalla yövuoron parempaan toimivuuteen, etenkin työntekijän jaksamisen ja palautumisen nökökulmasta. Myös arvoihin kuulu vahvasti auttaa kolleegaa ja alaista onnistumaan työssään. Yövuoro on aina ollut hieman erillään, koska yöllä on erilaiset asiakkaat, erilainen työskentely ilmapiiri ja täysin päivärytmistä poikkeavat normaalit rutiinit, eikä yöllä ei voi ikinä olettaa mitä tapahtuu. (Toimeksiantajan haastattelu 2015.)

Edellämainittun nojaten Restel haluaa tukea yötyöläisiä ja tuoda johdolle esille perehdyttävän, ohjaavan ja informatiivisen tietopaketin yötyössä jaksamisesta, palautumisesta ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Toimeksiantajani haluaa sellaisen tietopaketin, jota voisi hieman modifioiden käyttää uusien yötyöntekijöiden informatiivisena perehdytyksessä, johdolle informaationa yötyöläisten arjesta sekä tarpeelliseksi koulutusmateriaaliksi esimerkiksi palavereihin ja yötyöntekijöiden rekrytointiin. (Toimeksiantajan haastattelu 2015.)

3 Yöllä tapahtuva työ

Ihmiset tekevät palkkatyötä, jotta yhteiskuntamme rattaat pyörisivät ja tuotantoprosessit ja palveluprosessit pysyisivät kehityksenalaisina, tuottavina ja yhteiskuntaa kannattavina. Käytännössä palkkatyötä tehdään ympäri vuorokauden kaikissa vuoroissa myös yöllä. Jotkut ihmiset tekevät yötyötä omasta tahdostaan, jotkut pakon alaisena, toiset rahan takia ja jotkut velvoitteiden takia. EU:n työvoimatutkimuksen mukaan vuonna 1997 palkansaajista säännöllisessä yötyössä oli 11 % miehistä ja 8 % naisista. (Työterveyslaitos 2000, 6.)

3.1 Yötyön määritelmä

Suomessa on työaikalaki jonka mukaan yötyö on sallittua ainoastaan tietyissä töissä tai tilanteissa. Työajan sijoittamista koskevat määräykset työehtosopimuksissa voivat rajoittaa tai laajentaa tilanteita, joissa yötyötä voidaan teettää. Työaikalaki määrittelee säännölliseksi yötyöksi sellaisen, joka tapahtuu kello 23-6 välisenä aikana sekä vuoro- ja jaksotyössä. Yövuorolla tarkoitetaan työvuoroa, josta vähintään kolme tuntia sijoittuu edellä mainittuun aikaan. Yötyö on nuorilta työntekijöiltä kielletty. (Työsuojelehallinto 2014.)

Koska yötyöhön liittyy yleensä pitkäkestoista valvomista ja vuorokausirytmien häiriintymistä, kuormittaa se työntekijää fyysisesti ja psyykkisesti enemmän kuin päivätyö. Yövuorot voivat lisätä väsymystä ja heikentää työturvallisuutta, etenkin tarkkuutta ja kognitiivista tekemistä

vaativissa töissä. (Työterveyslaitos 2000 23-24.) Toisaalta yksilölliset erot sopeutumisessa yötyöhön voivat olla suuria, sillä kuormittumisen suuruuteen vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi muun muassa perhesuhteet ja työmatkaan käytettävä aika sekä ruokavalio, liikunta ja ikä. (Työsuojeluhallinto 2014 ; Työterveyslaitos 2000 91, 93.)

Yötyötä tekeville on tehtävä terveystarkastus työnantajan kustannuksella. Yötyön mahdollisesti aiheuttamien terveyshaittojen selvittäminen kuuluu myös työterveyshuollon tekemään työpaikkaselvitykseen, sillä yötyö voi aiheuttaa erityisiä riskejä sairastua ja altistua sydän- ja verisuonitauteihin, hormonaalisiin muutoksiin, stressitiloihin, unettomuuteen, psyykkisiin ongelmiin ja muihin vakavampiin sairauksiin. (Työsuojeluhallinto 2014 ;Työterveyslaitos, 85.)

Työnantajan tulee työn vaarojen selvittämisessä ja arvioinnissa ottaa huomioon yötyöstä aiheutuvat haitta- ja vaaratekijät. Selvitettäviä asioita ovat muun muassa peräkkäisten yövuorojen määrä, yövuorojen pituus ja yövuorojen jälkeinen vapaajakso. Jos yötyötä ei voida kokonaan poistaa, tulee työnantajan arvioida yötyön vaikutus työntekijöiden terveyteen ja turvallisuuteen. Työnantaja voi hyödyntää työterveyshuoltoa vaarojen selvittämisessä ja arvioinnissa. (Työsuojeluhallinto 2014.)

Arvioinnin perusteella työnantajan tulee vähentää yötyön aiheuttamia haittoja. Työnantaja voi esimerkiksi vähentää yötyön määrää, rajoittaa yövuoron pituutta, vähentää peräkkäisiä yövuoroja ja huolehtia, että työntekijä voi palautua yötyöstä. Työnantaja voi tarjota myös perehdytystä ja opastusta työntekijän hyvinvointiin ja elämäntapoihin liittyen. (Työsuojeluhallinto 2014.)

3.2 Päivän ja yön ero

Ulkoinen aika näkyy vuorokaudenaikoina, joka muodostuu auringon noususta ja laskusta. Auringon aseman mukaan määräytynyt vuorokauden pituus on 24 tuntia 3 minuuttia ja 57 sekuntia. Päivän ja yön ero on suurin aikamerkki ihmisen sisäiselle kellolle ja sen mukaan ihmisen sisäinen kello päivittäin tahdistaa toimintansa. Illalla aurinko laskee, ilma kylmenee, ilman kosteuspistoisuus nousee ja säteilyn sisältämä energia vähenee ja näin yö alkaa, josta seuraa suurimmalle osalle elollisista kehon normaalien lepotilojen käynnistyminen. (Partonen 2012, 74.)

Päivä ja yö eroavat siis toisistaan pääosin valoisana ja pimeänä. Aurinko on maapallon varsinainen energilähde ja näin ollen elollisille merkittävä energianlähde. Valonlähteen voimaa mitataan mittayksiköllä nimeltä kandela. Esimerkiksi 100 watin hehkulamppu on 130 kandela. Aurinko on 5400 kertaa voimakkaampi energianlähde kuin maan sisusta, joka

jäähtyy edelleen siitä ajasta, jolloin se muodostui kuumasta pallosta. Päivän ja yön ero on suurin luonnollisen sirkaadisen rytmin ylläpitäjä ja se vaikuttaa elollisten kehojen biologisen kellon toimintoihin tavalla tai toisella. (Partonen 2012, 17-18.)

4 Ihmisen biologinen kello

Ihmisen keskuskello toimii aivoissa, jossa se sijaitsee kahdessa hermosolujen tiivistymässä ja on yhteydessä silmien verkkokalvojen valoteihin (Partonen 2002, 60-61). Tämä isoajojen pohja-osassa sijaitseva sisäinen keskuskello säätelee koko kellojärjestelmää ja sen tahdistuksesta huolehtii pääosin silmän verkkokalvolta omaa ratayhteyttä kulkeutuva valosignaali (Työterveyslaitos 2012, 9).

Biologinen kello muodostuu kokonaisuudessaan monista toisiinsa vaikuttavista kelloista, joita on ihmisen kaikissa soluissa ja ne voivat toimia eri aikaan (Työterveyslaitos 2012, 9). Muita kelloja kutsutaan laitakelloiksi. Laitakelloja on pääosin kehon jokaisessa solussa, mutta tärkeimmät niistä on paikannettu olevan ainakin suolesta, haimasta, luurankolihaksista, keuhkoista, sydäimestä ja verisuonten seinästä. Näiden laitakellojen tehtävänä voi olla ainoastaan ajanmittaus, mutta on huomattu että kellojen toimintaan kytkeytyy rasvojen aineenvaihduntaan ja soluhengitykseen liitettäviä tekijöitä. (Partonen 2002, 66-68.)

Biologisen kellon toiminnassa näkyy huomattavassa roolissa päivä ja yöhormoni sekä valo. Yhtenä vaikuttavimpina laitakelloina pidetään aurikokelloa, joka toimii ihon soluissa. Ihon aurinkokello välittää keholle tiedon auringonpaisteesta, eli luonnollisesta valosta. Tätä aurinkohormonia kutsutaan yksinkertaisesti nimellä D-vitamiini. Jo pelkkä varjo iholla sammuttaa D-vitamiinin tuotannon. Ongelma ihmisen hyvinvoinnille vastapäistä vuorokausirytmää noudatettaessa onkin se, että laitakellot ovat keskusekelloja heikompia ja alttiimpia muutoksille. (Partonen 2002, 68-69.)

Päivän ja yön vaihtuminen tahdistaa keskuskellon (Partonen 2002, 61). Keskuskellon petrimaljaan siiretyt solut säilyttivät toimintansa 32 vuorokautta kun laitakellojen solut lopettivat mittaamisen ja toimintansa jo 2-7 vuorokauden kuluttua (Partonen 2012, 76-78). Tästä voidaankin todeta miksi haastattelemani henkilöt kokivat keskimäärin kolmannen ja neljännen yövuoron tekemisen raskaimmiksi. Keskuskellon toimintaan vaikuttavat myös valon ja lämpötilan lisäksi liikunta, lepo ja ruokailu. (Stenberg 2007, 54-55).

Päivä ja aurinkohormonina pidetään siis D-vitamiinia. Keho tuottaa D-vitamiinia myös itse, mutta pääosa siitä tulee ravinnosta ja sen aktivoi aurinko, joka muuttaa sen previtamiiniksi, joka taas reagoi valon sijasta lämpöön. Ihminen muuntaa ihon kautta auringonvalon D-vitamiiniksi. (Partonen 2012, 49-50.) Nisäkkäät ovat sopeutuneet päivän ja yön muutokseen ja

saavat siitä tiedon, niin ulkoisten ärsykkeiden välityksenä kuin myös oikeaan aikaan toistuvana sisäisenä viestinä (Partonen 2012, 51).

Yksi tärkeimmistä sisäisistä aikamerkeistä ihmisen kannalta on hormoni nimeltä melatoniini, jota ihminen tuottaa runsaasti yöllä pimeään aikaan. Koska melatoniinin tuotto alkaa silloin kun valoa ei ole, kutsutaan sitä pimeähormoniksi. Melatoniini on ihmisen elimistölle tietynlainen yön signaali. (Partonen 2012, 52.)

Melatoniinin tuotanto on huipussaan yöllä keskimäärin kello 2 ja 4 välissä (Partonen 2012, 52). Ihmisen elimistön sisäinen ohjaava aika tuottaa melatoniinia siis yöllä, mutta pelkkä pimeä ei laukaise sen tuotantoa. Päivällä melatoniinia ei erity mainittavia määriä, vaikka ihminen olisi pimeässä huoneessa. (Partonen 2012, 52.) Tästä syystä voidaan ymmärtää miksi esimerkiksi haastatellut yötyöläiset kokevat päivällä nukutun unen huonolaatuisemmaksi.

Melatoniinin tehtävä on ihmisellä edistää pimeäkäyttäytymistä, eli edesauttaa nukahtamista. Melatoniini aiheuttaa nopeaa kehon lämpötilan laskua ja vaikuttaa näin vireystilaan. (Partonen 2012, 54; Stenberg 2007, 56.) Tutkimusten mukaan melatoniinin tuotantoa tahdistaa ilmeisesti kaksi erillistä tehtäväänsä erkoistunutta hermosolujoukkoa, joista toinen huolehtii tuotannon aloittamisesta ja toinen lopettamisesta. Melatoniini voidaan kutsua myös kellohormoniksi, sillä se toimii sisäisen kellomme viisarina ja tahdistaa sen (Partonen 2012, 55.)

Ihmisen elintoiminnot noudattavat säännöllistä vuorokausivaihtelua, jossa eri rytmien ajastus ja suhde toisiinsa on tarkoin määrätty. Hyvin aikaiset aamuvuorot, yövuorot ja epäsäännölliset työvuorot estävät lähes ylipääsemättömästi ihmistä sopeutumasta työn erilaiseen tai puuttuvaan rytmiin (Härmä & Sallinen 2004, 142.)

4.1 Kehon vuorokausi

Kuten olen aiemmin maininnut, ihmisen kehoa säätelee biologinen kello, johon vaikuttavat suuresti ympäristötekijät. Ihmisen sisäisen vuorokausirytmien pituus on hiukan päälle 24 tuntia ja se juontuu ihmiselon historiasta lähtien, jolloin ei ollut keinovaloa ja menttiin luonnon asettamien merkkien mukaan. Yö kuului saatanalle, pahuudelle sekä yöllä tapahtuville kauhuille ja siksi ihmisten oli parhaansa mukaan sulkeuduttava sisälle ja jätettävä pahuus ulos. Yöllä oli pimeää ja silloin alkoi väsyttämään. Päivällä oli valoisaa ja ihmiset tunsivat itsensä pirteiksi ja näin tehtiin työt ja elämiseen tarkoitetut toimet. (Hedensjö 2013, 32, 34.)

Ajatus siitä että elävää orgasmia ohjaa keskuskello juontuu jo vuodesta 1729, jolloin ranskalainen astronmi De Mairan huomasi mimosa-kasvinsa avaavan lehtensä aamulla ja

sulkevan ne illalla. Mairan laittoi mimosan kokonaan pimeään työhuoneeseensa ja sai tulokseksi saman ilmiön päivä toisensa jälkeen, vaikka kasvi oli koko ajan pimeässä saamatta valoa. Mimosaa ohjasi siis oma biologinen kello. (Hedensjö 2013, 42 - 43.) Myöhemmin käsitteet, sisäinen aika ja biologinen kello, ovat peräisin saksalaiselta Erwin Buningilta (1906 - 1990), joka osoitti kasvien vuorokausirytmien olevan sisäsyntyisiä ja peritytyviä (Partonen 2012, 66).

Ihmisellä kehon sisäinen kello on se, joka säätelee sirkadiaanista rytmiä. Sirkadiaaninen rytmi tarkoittaa noin vuorokauden pituista rytmiä, joka säätelee unta ja valvetta. Kun uni-valverytmi ei ole säännöllinen, siirtyy rytmi noin tunnin vuorokaudessa suuntaan tai toiseen edellyttäen pääsääntöisesti altistumista edistävälle valo-pimeärytmille. (Työterveyslaitos 2012, 8 - 9.) Kehon vuorokauteen vaikuttaa nykyaikana erittäin monet ulkoiset ja sisäiset tekijät, kuten fyysinen ja psyykinen aktiivisuus, valoa tuottavat laitteet ja erilaiset päihteet sekä nautintoaineet (työterveyslaitos 2012 11).

4.2 Päinvastainen vuorokausirytm

Yötyön ja epäsäännöllisen vuorotyön jaksamisongelmien perussy on elimistön säännöllisen ja luonnollisen vuorokausirytmien häiriintyminen, sillä se saattaa johtaa laadultaan huonolaatuiseen uneen, joka taas aiheuttaa elimistössä stressitilan ja sitä myötä runsaan kortisolien, eli stressihormonin tuotannon. (Työterveyslaitos 2000, 16, 21; Härmä. M & Sallinen. M. 2004, 138.)

Myös Lontoossa sijaitsevassa kromobiologisessa yliopistossa johtavana professorina toimiva Russel Foster, on todennut tutkimuksissaan että on mahdotonta ihmiselle tahdistaa kehon biologista kelloa yötyöskentelyyn ja valvomiseen. Vaikka yövuorot kestäisivätkin useita viikkoja, on lopulta väistämätöntä että ihmiskeho altistuu päivänvalolle ja alkaa vaihtamaan kehon rytmiä normaaliin päivärytmiin. (Financial Times 2000.)

Artikkelissa todetaan myös, että yötyöläinen pakottaa fysiologiansa toimimaan jatkuvasti normaalin vastaisesti. Työskentely öisin vastaa samaa kuin työskenteleminen viiden viskin vaikutuksen alaisena. Esimerkiksi yöllä syöminen aiheuttaa yleisimmin ruuansulatusvaivoja, koska ruuansulatus ja ruokasysteemi saa jatkuvasti ruokaa vastoin sen normaalia sisäistä rytmiä (Financial Times 2000.)

Ihmisellä on uni-valverytmi, jonka keho pyrkii sitouttamaan biologisen kellon ja sirkadiaanisen rytmien mukaan (Härmä & Sallinen 2004, 142). Uni-valverytmi syntyy kun aivoissa taistelevat jatkuvasti viireyttä edistävä oreksiini ja aivoja uneen vaivuttava adenosini (Tieteen kuvalehti 4/2015).

4.3 Yötyön haasteet hyvinvoinnille

Ihmisen monet fyysiset ja psyykkiset toiminnot seuraavat ja noudattavat kehon biologista noin 24 tunnin rytmiä. Kun tutkijat vertasivat alkoholiin luodun humalan olotilaa ja yötyössä valvomisen myötä tullutta olotilaa samoissa suorituskykytesteissä, kävi ilmi että kello 03.00 yöllä 19 tunnin valvomisen jälkeen testitulokset vastasivat puolen promillen humalatilaa ja 24 tunnin valvomisen jälkeen suorituskyky vastasi 1 promillen humalaa. (Työterveyslaitos 2000 21 - 22.) Myös tiedelehden artikkelissa todetaan, että väsymys vaikuttaa toimintakykyyn ja johtaa lopulta hallitsemattomaan nukahtamiseen. Kun hereilläolo yövuorossa pitkittyy, valvetta ylläpitävät solut joutuvat työskentelemään lujemmin ja kuluttavat enemmän energiaa, mikä johtaa vielä suurempaan kehon väsymystilaan. (Tiede 2006.)

Helsingin yliopiston lehtori Tarja Stenberg toteaa, että jatkuva huono uni ja valvominen näkyvät koko kehon perustoimintojen muutoksissa, esimerkiksi ruokahalun kasvu valvoessa on luonnollinen reaktio, koska valvoessa eli taistellessamme omaa kehoamme vastaan tarvitaan energiaa tähän prosessiin ja jaksamiseen, sillä valveillaolo tarkoitti esi-isillemme liikkumista ruuan hankinnassa. (Stenberg 2007, 74 - 75.) Stenberg toteaa myös että jos haluamme valvoessamme välttää liikaa lihomista, on siis taisteltava omaa kehoaan vastaan ja luultavasti tämä taistelu on jo hävitty, sillä syömme ennemmin tai myöhemmin, koska keho on päättänyt että tarvitsee ruokaa (Stenberg 2007, 75).

Ihmisen energia-aineenvaihdunta häiriintyy yöllä valvomisesta, koska univaje heikentää kehon glukoosin käyttöä. Vaikutus näkyi jo viiden yön jälkeen terveillä nuorilla miehillä. Ajan mittaan vyötärölle ja kaulaan muodostuu rasvaa. Jatkuva valvominen siis lihottaa ja samalla altistaa metaboliselle oireyhtymälle ja kenties aikuistyyppin diabetekselle. (Tiede 2006).

Vuorokausirytmien häiriintyminen ja yöllä valvominen koetaan raskaammaksi kaikissa työtehtävien osa-alueissa. Edellä mainittu johtuu siitä että esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön maksimaalinen hapenotto kyky laskee yöllä 5 - 6 %, lihasvoima laskee 8 % ja tasapainossa voi olla jopa 10 prosenttien vaihtelu yön ja päivän välillä. Tutkimukset ovat osoittaneet että onnettomuuksia ja riskejä tapahtuu eniten aamuyöllä 02 - 06 aikaan, koska vireys on tällä ajanjaksolla alhainen johtuen ihmisen toimintakyvyn ja riskinotto kyvyn laskemisesta väsymyksen seurauksena. (Työterveyslaitos 2000, 23 - 24.)

Huono uni ja nukkuminen vaikuttavat selvästi muistiin ja oppimiseen. Uudet tutkimukset ovat osoittaneet kehnon unen olevan aivoille suorastaan vaarallista. Uni voi olla kehoa esimerkiksi juuri päivällä nukutuna, koska aivot tuottavat aamuisin sirkadista rytmiä ja valoa noudattaen heräämistä edistävää oreksiinia, joka aktivoi hermosoluja ja saa loput aivoista hereille.

(Tieteen kuvalehti 4/2015.) Iltapäivällä vuorokauden rytmin mukaisesti aivoissa oreksiinin tuotanto vähenee, mutta adenosiniin tuotanto jatkuu ja illalla sitä on niin paljon että alkaa nukuttaa ja ihminen tuntee itsensä uniseksi. (Tieteen kuvalehti 4/2015.)

Väsymys yöllä nukkumisesta huolimatta johtuu sitä että ihminen ei pysty sopeutumaan muuttuvaan työ-uni- ja valverytmiin kovinkaan hyvin, altistumme ympäristön valo-pimeärytmille, joka ei muutu vastakkaista vuorokausia noudattavien työvuorojen tavoin. Vuorokausirytmien tahdistus perustuukin pääsääntöisesti altistumiselle ympäristön ärsykkeisiin eli pääosin valo-pimeärytmiin. (Työterveyslaitos 2000 25 - 26.) Yövuoron ongelmat ja haitat ja seuraukset johtuvat siis paljolti biologisista syistä ja niiden aiheuttamista reaktioista elimistössämme.

5 Yötyötietopaketti- hankkeen kuvaus

Tarve ravintola- ja hotellialan yötyöläisille ja johdolle kohdennetusta apuaineistosta tuli esille sekä kirjoittajan itse tehdessä yövuoroja alalla, että toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa. Kaikissa yksiköissä, esimerkiksi huoltoasemilla johto ei ole välttämättä aivan tarkkaa tietoisuutta yövuorojen työkuvausten, tehtävistä ja yötyöläisten jaksamisesta, koska muun muassa yksikön päällikön työ vaatii säännölliset virka-ajat, ja näin ollen yövuorot eivät kuulu päällikön toimekuvaan.

Pidimme Shell Ruskeasannan yksikön päällikön ja vuoropäälliköiden kanssa pienimuotoisen palaverin ja päädyimme siihen, että ratkaisuksi tiedon tarpeelle tarpeelle koottaisiin informatiivinen, helposti luettava ja käytettävä tietopaketti, jossa käsiteltäisiin yötyöstä palautumista ja yötyössä jaksamista, ja vinkkejä työntekijän hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Toimeksiantajani tarkoitus on hyödyntää tietopakettia perehdyttämisessä, johdon tietopaketina ja työhyvinvoinnin parantamisessa. Toimeksiantajani on ollut kiitettävästi mukana ja tukenut kirjoittajaa tuomalla mielipiteitään julki sekä antamalla aikaa hankkeen esittelylle.

Ennen lopullisen lopullisen aineiston hankintaa, kartoitin SWOT-analyysin avulla hankkeen uhkia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja vahvuuksia.

Kuten SWOT- analyysistä käy ilmi (kuva 3), vahvuudet ja heikkoudet ja osittain uhat menevät hieman ristiin. Vahvuuksina näen haastateltavieni kokemukset, koska he ovat osanneet kertoa elävästi ja kokemuksen kautta kokemiaan tuntemuksiaan teemahaastattelun kautta. Toisaalta koen että olisi ollut hyödyllisempää ja avartavampaa haastatella paljon suurempaa joukkoa, jolloin voisin kategorioida tulokset selkeämmin.

Heikkouksina on ehdottomasti valitsemani tutkimusalueen laajuus ja hankala raja, koska tarkoitukseni on tarkastella yötyöympäristöä ja ihmisiä hotelli- ja ravintola-alan näkökulmasta ja jättää pois tarpeeton lääketieteellinen ja psykologinen alue, sillä ne eivät varsinaisesti kuulu tarkasteltaviin asioihin. Uhkana on myös kirjoittajan omat kokemukset ja mielipiteet yötyöstä hotelli- ja ravintola-alalla, vaikkakin kirjoittaja on tuudittautunut hyvin neutraaliin mielentilaan.

Vahvuutena, mahdollisuutena ja uhkanakin oli itse opinnäytetyöstä muotoiltava tuotos. Toimeksiantaja halusi yksinkertaisen ja helposti seurattavan, sekä positiivisen tietopaketin tuotoksena. Uhkana oli että siitä tulee liian yksinkertainen ja sen takia ei tarpeeksi informatiivinen. Tietopakettia tehdessä tuli siis muistaa että se tulee aikuisille työssäkäyville ihmisille, jotka tarvitsevat napakkaa ja suoraa tietoa.



Kuva 3 SWOT- analyysi

5.1 Prosessi ja mentelmät

Prosessi on alkanut jo keväällä 2014 jolloin aloitin opinnäytetyöprosessia. Sain innoitukseni yötyötä tehdessäni työkavereiltani, kun he kertoivat että eivät osaa suhtautua yövuoroihin ja eivät tiedä, kuinka toimia oman jaksamisen kannalta. Haastattelin 2014 kesänä 4 yötyöläistä. prosessi jäi kuitenkin kesken, koska työprosessiin tuli tauko odottamattomista henkilökohtaisista syistä.

Myöhemmin opinnäytetyöprosessi kuitenkin jatkui. Haastateltavia ja hyvää materiaalia opinnäytetyön pohjaksi tuli lisää. Ideointimenetelminä käytin kokonaiskuvan luomiseksi havainnollistavaa 8x8 metodia, jolla sain ydinsanat selville ja jonka avulla pystyin luomaan tarvitsemaani teoriaperustaa tuotokseni luomiseksi. Yksi tärkeimpiä metodejani oli edellisen

lisäksi perinteinen mielekartta ja havainnointi yötyövuorojeni aikana. Koko aihe on lähtenyt yötyöntekijöiden kertomista tarpeista saada tietoa ja perehdytystä ennen yötyöhön ryhtymistä.

Haastattelin teemahaastattelun avulla ravintola -ja hotellialan yötyöntekijöitä. Haastattelut venyivät hyvin nopeasti keskusteluiksi, joissa käytettiin nauhuria tulosten analysoinnin helpottamiseksi. Itse analysointi tapahtui yksinkertaisesti kuuntelemalla moneen kertaan haastattelut läpi. Aloitin tulosten jaoittelun merkitsemällä ranskalaisilla viivoilla jokaisesta haastattelusta erikseen keskustelun pääkohdat, joiden alle merkitisin niihin liittyviä seikkoja ja asioita. Kuuntelukertoja tarvittiin useampi, sillä tuntui että aina tuli jotain uutta näkökulmaa aiheeseen.

Lopulta kuitenkin otin jokaisesta henkilöstäni kirjoittamani pääkohdat vierekkäin ja kuuntelin kaikki haastattelut lähes putkeen, jonka jälkeen pystyin jo kokamaan yhteenvetoa haastattelujen kokonaisuudesta. Lopuksi piirsin itselleni laatikkokartan, jossa oli jokaiselle laatikolle määritelty aihe ja sisällä aihetta koskevat asiat.

Yksikköni päällikkö ohjasi minua työnteon kannalta katsottuna oikeaan suuntaan antaen kehitys ideoita, sekä yötyön kollegani jotka kertoivat huomioon otettavia asioita seikkoja ja ideoita. Prosessi eteni ja toimeksiantajani soitti kahteen hotelliin auttaakseen minua. Näistä hotelleista sain haastatteluni tärkeänä pisteenä viimeisen päälle.

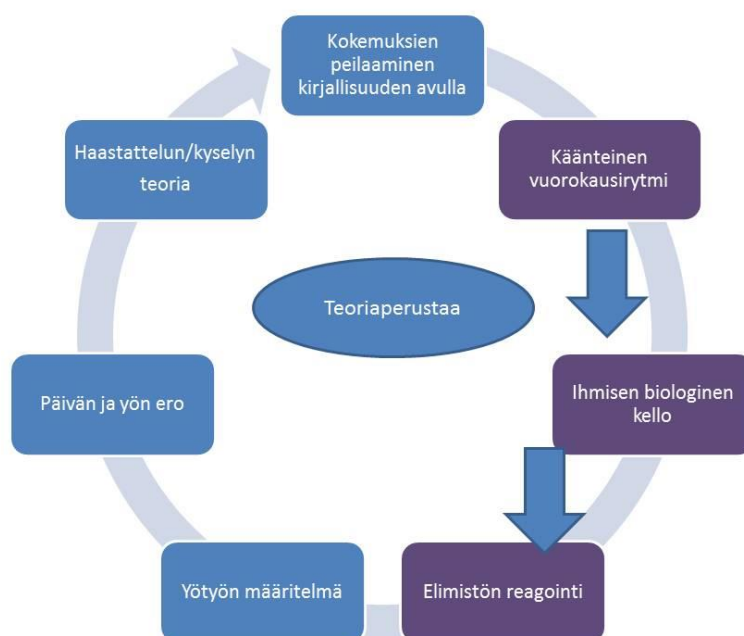
Tehtävän rajautumisen ja selkeytymisen myötä, on työprosessin kuluessa jouduttu karsimaan aineistoa pois rajaamalla aihealuetta. Prosessin edetessä on tietolähteitä karsittu myös pois niiden tieteellisyyden ja epätutkimuksellisen taustan takia. Myöskin uutta aineistoa on tullut esiin, joita olen ottanut harkinnan kautta huomioon.

Aikataulu ei ollut kovin suunnitelmallinen. Vaikka tämä opinnäytetyö on alkanu mielen prosessina jo vuonna 2014 niin itse toteutus on tapahtunut hyvin tiiviisti vuonna 2015, tietyistä henkilökohtaisista seikoista johtuen.

Perusprosessiin kuului tietenkin aiheanalyysi ja opinnäytetyösuunnitelma, jotka toteutin parhaani mukaan ja mukaillen opinnäytetyöprosessin menneisyyttä sekä perustellen faktat aiheen valitsemiseen, nykyisen tutkimusongelmani kannalta. Aluksi aloitin tietoperustan keräämisen työhyvinvointia ja työvuorojen jaksotusta koskevaa teoriaa, mutta termi hyvinvointi tuli esille haastattelussa ja toimeksiantajan haluaman tuotoksen yhteydessä ja näin muotoutui nykyinen aiheeni.

Prosessi on edennyt suhteellisen hyvin opinnäytetyökurssin prosessia noudattaen. Lopulta opinnäytetyössä ydinsanoikisi muodoistuivat seuraavat kuviossa 4 ilmennetyt asiasanat.

Prosessin myötä syntyi tämän opinnäytetyön tuotos, tietopaketti yötyöläiselle (liite1)
Tietopaketti on tehty muotoon, josta sen voi halutessaan suoraan tulostaa käyttöön.
Tietopaketti on työssä erillisenä liitteenä.



Kuvio 4 Teoriaperustan käsitteet

5.2 Teemahaastattelu

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni tutkimus ja tiedonkeruumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoitu haastattelulle on lunteenomaista että osa haastattelun näkökulmasta on ennalta määrittely ja löyty lukkoon. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 11.) Tämä haastattelumuoto on antanut haastateltavilleni vapauden kertoa omin sanoin ja keskustelun muodossa kokemiaan asiota ja havaintoja esittämieni kysymyksieni pohjalta. Koska halusin haastatella ihmisiä keskustelun kautta, olen nauhoittanut haastattelut, jotta voin myöhemmin rauhassa palata tilanteeseen uudelleen. Nauhoittaminen mahdollistaa sen että haastatteluvuorovaikutuksen kulkua voidaan tarkastella ja analysoida, sekä löytää uudelleenkuuntelun seurauksena uusia sävyjä keskustelun lomasta. (Ruusuvuori & Tiitula 2005 14 - 15).

Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavaan, joten yksi vahvimmista etuuksista onkin tässä tiedonkeruumenetelmässä sen joustavuus ja mukautuvuus tilanteen edetessä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002 191). Tiedonkeruumentelmänä on käytetty teemahaastattelua, koska halusin antaa ihmisille mahdollisuuden tuoda itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti ja pystyin tarvittaessa tarkentamaan kysymyksiäni ja näin saamaan syvällisempiä perusteluja vastauksille.

Haastattelu on ikään kuin keskustelu, jossa molemmat osapuolet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja jossa keskustelun aihe sekä päämäärä on ennalta päätetty. Haastattelu eroaa kuitenkin keskustelusta, koska haastattelun tarkoitus on kerätä informaatiota, joten se on ennalta suunniteltua päämäärähakuista toimintaa. (Hirsijärvi & Hurme 1993, 25).

Käytin teemahaastattelua koska kyseessä on aineisto, jota mitataan inhimillisestä näkökulmasta, jolloin aineisto voi olla myös vaikeasti mitattavissa. Avoimesti ja vapaasti haastatteleamalla saadaan ihminen ajattelemaan ja päättämään vastaustaan perustellen oman näkökulmansa kertomalla sen omin sanoin haastattelijalle. Teemahaastattelu luokitellaankin puolistrukturoiduksi pehmeäksi haastattelutavaksi. Teemahaastattelu tarkoittaa kuitenkin eri menetelmää kuin avoin haastattelu. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 7,1.)

Teemahaastattelussa tutkija keskittää kysymykset ennalta tarkennettuihin teemoihin, joista on rakennettu määritellyt kysymykset, kun taas avoimessa haastattelussa haastatteli kysyy ”ei-johdettuja” kysymyksiä ja haluaa kuulla haastateltavan kiinnostuksen eri osa-alueita (Hirsijärvi & Hurme 1991, 30, 35).

Aineiston kerääminen teemahaastattelun avulla tarkoittaa sitä, että tuloksien analysoiminen täytyy suorittaa osissa ja aihealueittain, jotta saadaan aikaiseksi päätelty faktaan perustuva tulos. (Hirsijärvi & Hurme 1991 30, 35). Päädyin teemahaastatteluun myös, koska haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan ja näin korostetaan haastateltavien elämysmaailmaa ja heidän määritelmiä tilanteista, joita kysymykset koskettavat ja joista haastateltavilla on henkilökohtaista taustaa sekä kokemusta.

5.3 Haastateltavat

Haastateltavat (kysymykset liitteessä 2) ovat kaikki seitsemän tehneet, yhtä lukuunottamatta, yövuoroa vähintään vuoden, joten heillä on tai on ollut rutiini päinvastaista vuorokausirytmää mukaillen. Luotettavuus vapaaseen kuvailun heidän hyvinvointiaan ajatellen siis kasvaa, koska kokemusta on tarpeeksi ja vaikutukset on ehditty huomioimaan.

Haastatelluissa on sekä naisia että miehiä, perheellisiä ja yksineläjiä. Vastanneet henkilöt ovat töissä hotellissa tai huoltoasemalla, eli hotelli- ja ravintola-ala toimii työympäristönä. Haastattelut on toteutettu suhteellisen pitkällä aikavälillä ja tästä johtuen osa vastanneista ei ole enään alan töissä tai tee juuri lainkaan yövuoroja. Haastattelujen aikaväli sijoittuu 2014 heinäkuusta 2015 helmikuuhun, joten vuodenaika ja valon määrä on voinut vaikuttaa vastauksiin ja esimerkiksi sen hetkiseen jaksamistasoon yötyöntekijöillä.

5.4 Haastatteluiden tulokset

Haastateltavien kokemukset yövuoroista paljastavat kolikon kaksi eri puolta. Osalle on kertomansa mukaan vapauttavaa lähteä aamulla kotiin kun tietää pääsevänsä nukkuman ja vapaalle, sillä välin kun suuri osa väestöstä jonottaa aamuruuhkassa väsyneenä ja juuri heränneenä. Myös mahdollisuus iltaharrastuksiin samalla lailla kun päivätyöläisellä, koetaan positiiviseksi ja erityisesti silloin kun on nukkunut ennen iltapäivää ja on ehkä virkeempi iltaharrastusten parissa kuin aikaisemmin herännyt aamuvuorolainen. Toisaalta 6/7 haastateltavista kertoo unen ja levon laadun huononevan pitkän yövuoroputken aikana, jolloin nukkumiseen käytetty aika pitenee ja silti väsymys tuntuu painavan. 6/7 vastauksissa todettiin kesän ja kevään olevan helpompaa ja virkeempää aikaa yötyöläiselle, kun taas talviaika koettiin erityisen raskaana ja vaikeana. Pahin väsymyspiste oli haastateltavien mukaan yöllä kahden - neljän välillä.

Jokainen haastateltavani koki jatkuvan työskentelyn yöaikaan usein erittäin raskaana ja valveillaoloajan olevan useimmiten kuin sumussa tarpomista. Jokainen haastateltava kertoi toistuvista ongelmista saada unta kunnolla mihinkään aikaan vuorokautta, vaikka he tunsivat väsymystä. Myöskään vapailla ei pääosin saatu yöaikaan unta ellei pakotettu itseään valvomaan yli vuorokautta putkeen, jolloin oli ikään kuin pakko nukahtaa. Muutama kertoi turvautuneensa liiankin usein alkoholiin valvoessaan unettomia öitään vapaa-ajallaan, mikä taas tuntui heikentävän unen laatua entisestään.

Hyvinvointiin vaikuttavista seikoista mainittiin jatkuvan väsymyksen lisäksi flunssainen olo ja erittäin lyhyt pinna sekä mielialanvaihtelut. Lihominen oli kaikkien haastateltavien mainitsema harmistuneisuuden aihe. Kuviossa 6 olen tiivoistanut haastatteluissa ilmi tulleita yötyössä koettuja ongelmia ja haittoja.

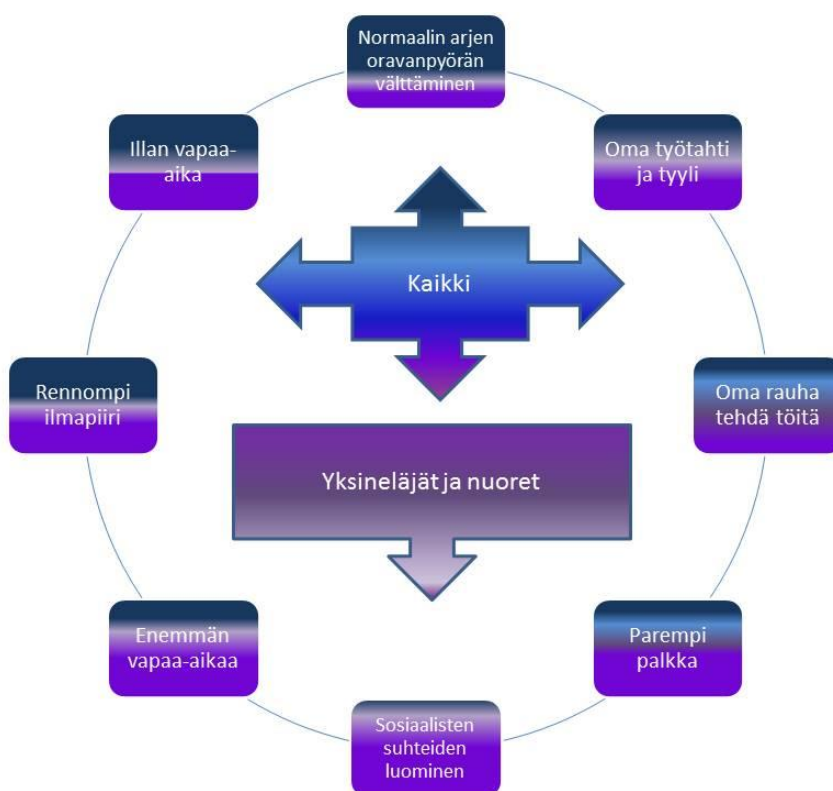
Perhearjen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito on monelle perheelliselle haastavaa, sillä rauha nukkumiseen voi olla vaikea saavuttaa ja lasten menot sekä rytmi poikkeaa niin rajusti yötyöläisen rytmistä. Vastanneiden mukaan myös kaverisuhteet perheellisillä kärsi, koska illalla valmistauduttiin ytimiin ja odotettiin työvuoron alkamista. Yksineläjillä ja nuorilla tilanne oli päinvastainen. Sosiaaliset suhteet toimivat yöaikaan samanhenkisten kanssa ja työkaverit olivat suuri osa sosiaalista piiriä. Ravintola- ja hotellialalla myös asiakkaat olivat suuressa roolissa sosiaalisen ympäristön ja kommunikoinnin osalta.

Yksineläjiä ja nuoria motivoi ja kannusti selvästi se, että yövuoroista saa hieman parempaa palkkaa, kun taas perheellisillä oli arvostus enemmän laadullista vapaa-aikaa kohtaan. Tekeminen vapaa-ajalla jäi useimmilla palautumiseen ensimmäiset 24 tuntia ja jos vapaita oli

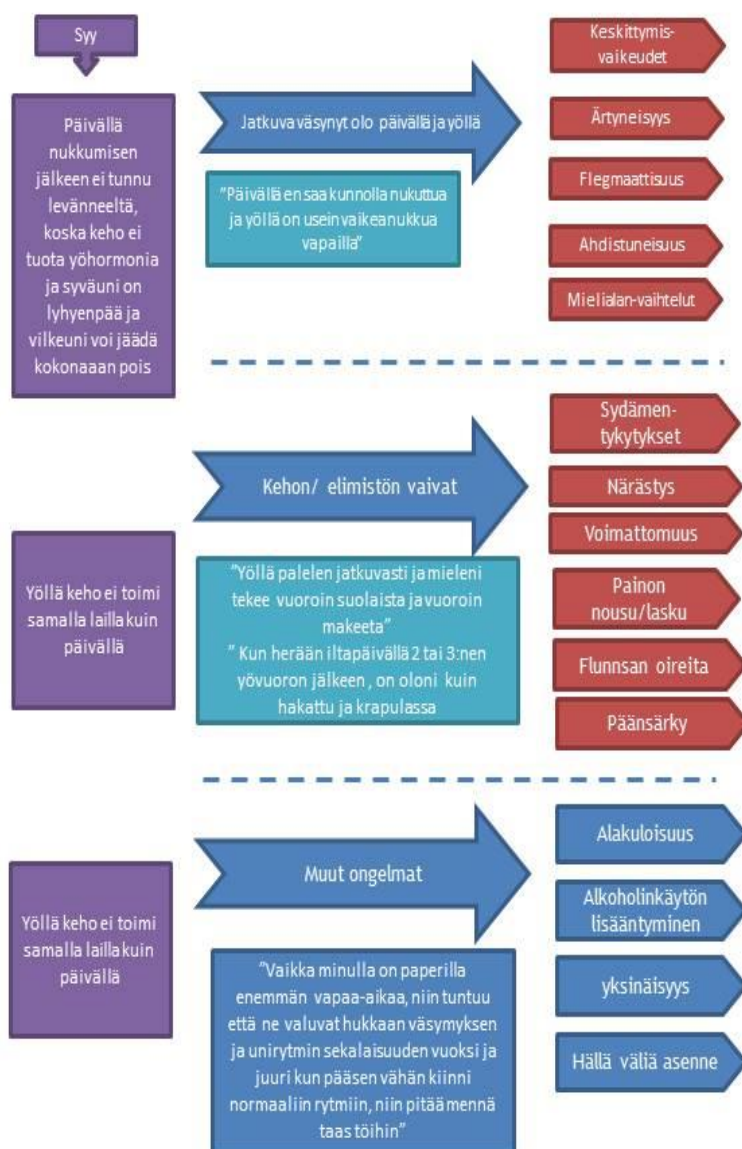
vain 2 tai 3 vuorokautta, koettiin tämä stressaavaksi koska rytmiä ei saanut normaaliin päivärytmiin tai sitä ei kannattanut yrittääkään kääntää, jolloin vapaa-aika meni yöllä valvoessa ja päivällä nukkuessa. Erityisesti yksineläjillä tuli ilmi alkoholin lisääntynyt käyttö, koska vapailla yöaikaan ”ei ollut muuta tekemistä”.

Itse työskentelyssä pidettiin ehdottomasti siitä, että ilmapiiri oli kaikenkaikkiaan rennompaa ja stressiä suorittamisesta johdon hengittäessä niskaan ei ollut. Työskentelyä yöaikaan pidettiin ”epävirallisempaan” ja vastanneiden mukaan töitä sai tehdä rauhassa omalla tyylillä ja omaan tahtiin. Muutamia kommentteja tuli siitä, että hiljaisina hetkinä oli tarve saada vipinää ja tekemistä, jotta flegmaattisuus ei ottaisi valtaa ja väsymys kasvaisi liian suureksi.

Peräkkäisten yövuorojen sopivaksi määräksi todettiin kolmea - neljää yötä ja kuutta yötä pidettiin maksimina. Ensimmäinen ja toinen yö, mikäli vapailla oli saatu käännettyä rytmi ja nukuttua yöllä yöunet, koettiin suhteellisen helpoksi jaksamisen kannalta, ja vastaajat alkoivat tuntea väsymystä vasta aamuyön tunteina. Kolmas yö oli selvästi suurimmalle osalle vaikea, ja väsymys alkoi jo ennen työvuoroa eikä unen koettu olevan tarpeeksi palautavaa. Mikäli vapailla ei oltu käännetty rytmiä ollenkaan vaan jatkettu yöllä valvomista, koettiin että meneminen yövuoroon tuntui pääosin raskaalta, etenkin jos vapailla oli otettu alkoholia. Alla olevassa kuviossa (kuvio 3) on havainnollistettu yötyöläisten hyväksi kokemian seikkoja. Kuviossa violetti väri kuvaa yksineläjiä ja nuoria (alle 30vuotiaita).



Kuvio 5 Yötyössä koetut hyödyt



Kuvio 6 Yötyössä koetut haitat, yhteenveto vastauksista

6 Johtopäätökset ja yhteenveto

Kaiken kaikkiaan hotelli- ja ravintola-alan yötyöläisillä on sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia yötyöstä. Positiiviset seikat liittyivät yleisimmin erilaisen arjen rakentumiseen ja oman luonteen muokkaamiin työtapoihin sekä palkkaukseen. Negatiiviset asiat koskivat erityisesti jaksamista ja oman hyvinvoinnin rakentamista koskevia seikkoja.

Haastattelujen tuloksista voidaan päätellä, että yötyön todellakin koettiin rasittavan elimistöä, niin psyykkisellä kuin fyysisellä puolella. Toisaalta voidaan myös todeta, että yötyön sopiminen ihmiselle on kovin yksilöllistä ja sidoksissa muuhun elämäntilanteeseen ja elämäntyyliin. Useat haastatteltavien kuvaamat kokemukset ja seikat, kuten lihominen, ärtyneisyys, jatkuva väsymys ja flegmaattisuus vastaavat tietolähteiden näkemyksiä siitä, että ihmisen kuuluisi levätä ja nukkua öisin ja että elimistö ei toimi savalla tavalla yöllä kuin päivällä. Voidaan kuitenkin huomata, että ihminen on sopeutuvainen ja toiset pystyvät sopeutumaan paremmin kuin toiset.

Jotta saataisiin tarkempaa analysoitavaa tulosta, tulisi haastatteluja suorittaa reilusti suuremmassa mittakaavassa ja ottaen huomioon laajemmin haastatteluihin vaikuttavat muuttujat kuten, työvuorosykli, elämäntilanne ja kuinka kauan on yövuoroja tehnyt. Yövuoron tekijöiden jaksamiseen vaikuttaa niin suuresti juuri elämäntilanne, ikä, elämäntyyli ja yksilöllinen sopeutuvuus.

Tämän opinnäytetyön tuloksista oli kirjallisen lähdeaineiston ohella apua laaditun yötyöläisen oppaan tekemisessä. Yövuorossa olevan työntekijän tulisi saada avaimet käteen työhyvinvoinnin jaksamisen kannalta aivan samalla lailla kuin säännöllistä päivätyötä tekevät. Ainoa ongelmahan tässä on että avainten tulisi olla erilaiset, sillä ovathan työajat, työympäristön luonne, tehtävien totetuttaminen ja sopeutuminen lähtökohtaisesti aivan erilaista. Uskon että pienestä yötyöläisen tietopaketista on apua aloitteleville yötyöntekijöille, johdolle ja muille kollegoille, jotta he kaikki voisivat ymmärtää yötyöläisen näkökulmasta arkea.

Yötyöläisen tietopaketin koostamisessa valikoitiin ensin pääaiheet, jotka olivat yövuoroon valmistautuminen, jaksaminen ja palautuminen. Pääaiheiden alle koottiin vinkkejä, tietoa ja neuvoja. Tietopaketin ulkonäköön tehtiin yötyöteemaan sopiva värimaailma, työntekijöitä kuvaavat kuvat ja ulkoasusta oli tarkoitus saada huomiota herättävän näköinen.

Lähteet:

Hedensjö, B. 2013. Hyvä yö- Mitä uni on ja miten sitä saa? Helsinki: Art House.

Hirsijärvi, S & Hurme, H.1993. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsijärvi, S, Remes, P & Sarjavaara P. 2002 Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.

Hobson, J. A. 2004. Unennäöstä- Johdatus unitutkimukseen. Helsinki: Terra Cognita.

Maoshing N. 2006. Secrets of Longevity. 2006. Hundreds of ways to live to be 100. San Francisco. California: Cronicle Books LLC.

Partinen, M & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

Härmä, M. 2000. Työterveyslaitos - Toimivat ja terveet työajat. Tampere: Tammerprint.

Partonen, T. 2012. Valosta aikaa-sisäinen aika ja terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Partonen, T. 2002. Kaamoksesta kesään. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruusuvuori, J & Tiittula, L. 2009. Haastattelu - tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Helsinki: Vastapaino.

Stenberg, Tarja. 2007. Hyvää yötä- kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.

Tieteen Kuvalehti 4/1015: Kehno uni näivettää aivot s.49-53. - viitattu 23.3.2015 & 18.4. 2015

Järnefelt, H & Hublin, C. 2012. Työterveyslaitos- Työikäisten unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint.

Sähköiset lähteet:

Cookson, C. 2000. Night shifts can damage health. **Financial Times** [London (UK)] -viitattu 17.3.2015

Härmä, M & Sallinen, M. 2004. Työ ja ihminen - Työperäisten unihäiriöiden yleisyys, merkitys ja vähentämiskeinot. Viitattu 27.2.2015.

http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tyojaihminen_3_2004.pdf

studio 55. 2013. Viitattu 28.2.2015.

<http://www.studio55.fi/terveys/article/yotyolla-yhteys-moniin-tauteihin-tanskassa-korvauksia-syopasairaille/124330>

Suomen lääkäriliitto. 2013. Yötyön ja pitkien työrupeamien aiheuttamien haittojen ehkäisy. Viitattu 20.2.2015. http://www.laakariliitto.fi/site/assets/files/2707/yoty_opas.pdf

Tiede. 8/2006 - viitattu 20.2.2015.

http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/8_syyta_nukkua

Työsuojeluhallinto. 2014. Viitattu 15.3.2015 & 21.4.2015. <http://www.tyosuojelu.fi/fi/yoty>

Työterveyslaitos. 2014. Vuorotyö ja terveys. Viitattu 27.2.2015

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyoaika/tyoajat_terveys_hyvinvointi/sivut/default.aspx

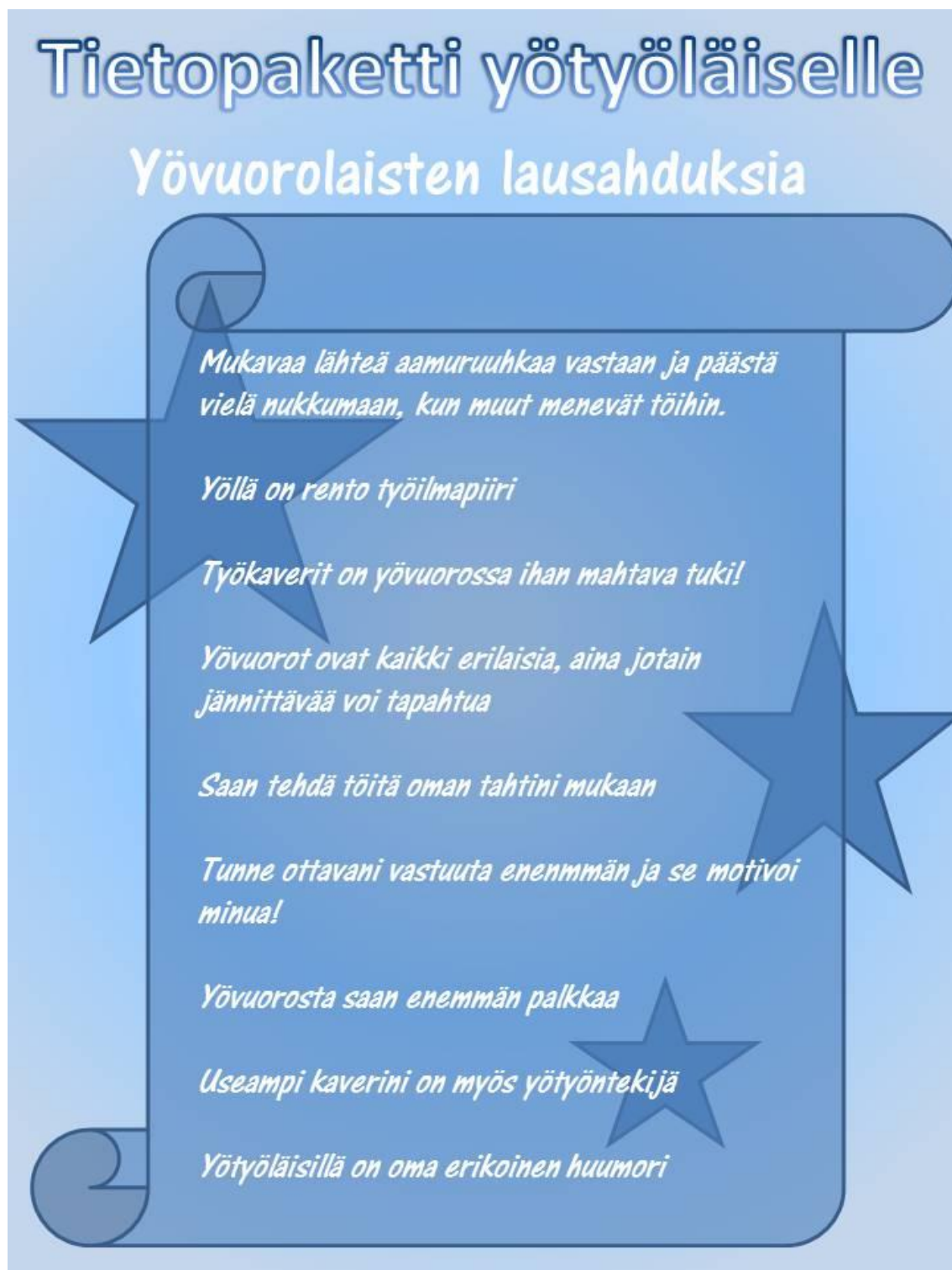
Restelin vuosikertous 2013- viitattu 10.3.2015.

<http://restel-vuosikertomus.fi/tilinpaatos/hallituksen-toimintakertomus-vuodelta-2013>

Muut lähteet:

Jokisalo, J. 2015. Toimeksiantajan haastattelu. Yksikön päällikkö. 22.1. Shell Ruskeasanta. Vantaa.

Liitteet:
Liite 1 Tietopaketti yötyöläiselle



Yövuoroon johdatus

Tervetuloa työskentelemään tärkeänä vuorokauden aikana, jolloin yhteiskuntamme rattaat pysyvät myös toiminnassa, luoden jatkuvuutta ja ympärivuorokautista palvelua, neuvontaa sekä vapaa-ajan viettotapoja.

Olet vuorossa, jossa toimit järjen äänenä, otat vastuuta ja luot toimivaa ympäristöä sekä ilmapiiriä. Työhyvinvointi määrittää työntekijän motivaatiota sekä henkistä että fyysistä jaksamista.

★ Suomessa on työaikalaki, jonka mukaan yötyö on sallittua ainoastaan tietyissä töissä tai tilanteissa.

★ Ilman hotelli- ja ravintola-alan yötyöläisiä yhteiskunnan rattaat lakkaisivat pyörimästä ja menetettäisiin noin 9 % työpaikoista.

Tiesitkö?

★ Yötyötä tekeville työntekijälle on tarvittaessa järjestetävä mahdollisuus työtehtävien vaihtamiseen, milloin se on olosuhteet huomioon ottaen mahdollista ja/ tai työntekijän terveys on riskialttiissa vaarassa

★ Yön ja päivän ero on ohjannut kautta aikojen elollisten käyttäytymistä

VINKIT!

- Asennoidu valvomaan yöt
- Ota elämäntilanteesi realistisesti huomioon ja punnitse, sopiiko yötyö elämäsi rytmiin
- Mieti etukäteen arkirytmityksesi

Yövuoroon valmistautuminen

Yövuoro on keholle rankka kokemus, sillä ihmisen sisäinen rytmi häiriintyy ja kehon toiminnot eivät toimi samalla lailla kuin päiväsaikaan. Vireyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää valmistautua ja valmistaa kehoa sekä mieltä yövuoroon.

VINKIT!

- ★ Harrasta kevyttä liikuntaa iltapäivällä, mutta vältä pitkäkestoista kuluttavaa sekä rankkaa liikuntaa. Kevyt liikunta aktivoi kehoasi toimimaan ja virkistää mieltä. Rankat suoritukset saattavat väsyttää ja imeä glukogeenivarastosi tyhjiksi, jolloin mielesi tekee nopeita hiilihydraatteja.
- ★ Vältä nopeita hiilihydraatteja ennen yövuoroa. Syö kevyesti juuri ennen yövuoroon menemistä, näin saat verensokerin tasaiseksi.
- ★ Nuku puolen-puolentoista tunnin unel 2-1 tuntia ennen yövuoron alkua ja herätessäsi juo heti kuppi kahvia
- ★ Ota positiivinen reipas asenne

Tiesitkö?

- ★ Pimeään saapuessa ja valon loppuessa, aivosi käynnistävät melatoniini tuotannon, joka edesauttaa nukahtamista.
- ★ Mikään valo, ei edes maapallon kuuma keskusta joka jäähtyy edelleen, vedä vertoja auringolle!
- ★ Ruokahalu kasvaa valvoessa, koska valveillaolo tarkoitti esi-isillemme liikkumista ruoan hankinnassa. Valvominen vaatii energiaa.

Yövuorosta palautuminen

Palautuminen on tie hyvään työssäjaksamiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Palautumisen pääkohdat ovat lepo, ravinto, ja liikunta. Yöllä voi olla ajoittain vaikeaa pysyä hereillä, koska aivot tuottavat yöllä nukahtamista edistävää melatoniinia. Vaikka keinotekoiset valot, kuten kirkasvalolaitteet edesauttavat virkeänä pysymistä, eivät ne korvaa auringonvaloa. Valolla voidaan kuitenkin auttaa kehoa sopeutumaan rytmivaihdoksiin ja aamulla nukahtamiseen. Jos edellämämainituista kolmesta pääkohdasta jättää jatkuvasti jotain hoitamatta, on tie palautumiseen ja sitä kautta jaksamiseen vaikeutunut merkittävästi.

VINKIT!

- ★ Mikäli yövuoropäivä päättyy, niin altista itseäsi kirkkaalle valolle jo työvuoron aikana aamuyöstä kello 3 lähtien ja kotiin mentäessä yritä nauttia auringonvalosta. Näin saat helpommin kehosi reagoimaan rytmivaihdokseen ja et nuku päivällä niin pitkään sekä herääminen on helpompaa.
- ★ Mikäli yövuorot jatkuvat, pyri aamuyön jälkeen välttämään valoja ja kotiin mentäessä voit pistää vaikka aurinkolasit päähän. Näin kehosi pysyy paremmin lepotilassa ja saat paremmin unta, mutta kehosi ei ala kääntämään rytmiään niin.
- ★ Vältä aamulla kirkkaita näyttöjä, kuten televisiota, tietokoneita tai älypuhelimia.
- ★ Melatoniini voi olla hyvä apu, ainakin käännettäessä rytmiä normaaliin yöllä nukkumisen rytmiin.

TIESITKÖ?

- ★ Jo 19 tunnin valvomisen jälkeen suorituskyky voi vastata 1 promillen humalaa.
- ★ Ihmisellä on luonnostaan kehossaan oma biologinen kello ja sirkaadinen vuorokausirytm, joka pyrkii toimimaan luonnollisen vuorokausrytmin tahtiin.

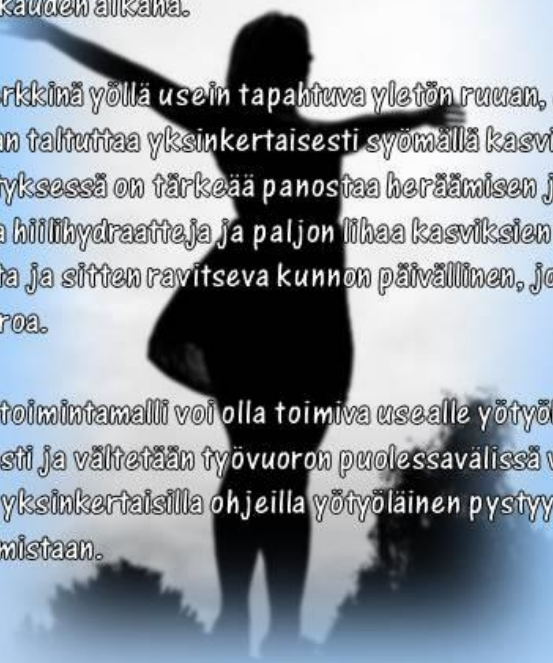
Hyvinvoinnin rakentaminen

Elämäntavat ovat hyvinvoinnin perusta. Jokainen ihminen löytää oman tapansa toteuttaa elämänsä ja tapaa voida hyvin. Kuitenkin Jokainen ihminen voi valinnoillaan vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa valitsemalla ravintorikkaita raaka-aineita, syömällä kulutuksensa mukaan ja liikkumalla vahvistaen kroppaa ja mieltä.

Yövuorojen tekeminen ja päinvastaisessa vuorokausirytmissä eläminen tuo omat haasteensa arkeen, niin sosiaalisella tasolla, kuin hyvinvoinnin tasolla. Ihminen on kuitenkin sopeutuvainen elämänmuoto, joten voimme edesauttaa hyvinvoinnin ylläpitämistä ja kehittämistä omaamalla terveet elämäntavat jokaisena vuorokauden aikana.

Esimerkkinä yöllä usein tapahtuva yletön ruuan, makean ja suolaisen himo, voidaan taltuttaa yksinkertaisesti syömällä kasviksia ja hedelmiä. Yövuorolaisen rytmityksessä on tärkeää panostaa heräämisen jälkeiseen ravintoon. Tulisi syödä hitaita hiilihydraatteja ja paljon lihaa kasviksien kanssa. Ruuan jälkeen kevyt liikunta ja sitten ravitseva kunnon päivällinen, jonka jälkeen pienet unet ennen yövuoroa.

Tämä toimintamalli voi olla toimiva usealle yötyöläiselle. Yöllä syödään vain kevyesti ja vältetään työvuoron puolessavälissä viimeistään kofeiinituotteita. Näillä yksinkertaisilla ohjeilla yötyöläinen pystyy ylläpitämään hyvinvointiaan ja jaksamistaan.



Päivällä nukkujan Muistilista



- ★ Pimennyserholla varustettu rauhallinen huone
- ★ Lämpötila nukkumishuoneessa 18-20
- ★ Huoneen puhtaus, rakkauts ja puhtaat miellyttävät petivaatteet.
- ★ Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa ja rauhallinen tunnelma
- ★ Korvatulpat ja ulkopuolisten äänten eliminointi
- ★ Henkilökohtainen hygienia
- ★ Asennoituminen nukkumiseen palauttavana lepona.



Hyvinvoivia hetkiä
yövuorojen parissa !



You can do it!

Liite 2 Prosessin työkalut

Teemahaastattelun kysymykset

Elämäntilanne

- Kuinka pitkän ajan olet tehnyt yötyötä?
- Ikäsi ja elämäntilanteesi?
- Kuinka monta yövuoroa sinulla on keskimäärin peräkkäin?
- Entä vapaapäiviä?
- Miksi teet yövuoroa?

Hyvinvointi

- Tunnetko väsymystä yövuoroissa?
- Saatko nukuksi päivällä; tunnetko levänneesi?
- Kuinka palaudut?
- Kerro elämäntavoistasi?
- Oletko huomannut itsessäsi muutoksia kun olet tehnyt vain yövuoroa?
- Pystytkö toimimaan vapaapäivinä normaalisti?
- Nukutko yöllä?

Sosiaalinen elämä

- Mitä teet vapaa-päivinäsi?
- Kuinka nukut vapaapäivinäsi?
- Vaikuttaako yötyö sosiaalisiin suhteisiisi?

Vapaa sana kokemuksistasi yötyöstä

8x8 menetelmä

fyysiset vaikutukset	Unen yksitoisuus, unen eri vaiheet	Mihin uni vaikuttaa	yövuorojen nauttavuuden huomioon ottaminen työnteossa	kirjasto	Stressin hallinta	Etenkin aivotyö, oppiminen, kasvu. Syömisestä kasvaa	Pöytäeläimillä eläimillä kasvaa	Suolisten ongelmien
henkiset vaikutukset	Unen tärkeys ihmisen toimintaan	Miksi nukut?	työvuorosuunnittelu	keinot	Ruokavalio, lämpötilat, vitamiinit	Syömistä ja kasteleminen	Sairaudet, väsymys, lehon toimittaminen	D-vitamiinin puutos, luuston pehmeneminen
	Miksi tarvitsemme unta	Miksi herääminen	max 3 yötä putkeen	Toiminta yöllä	Pienet unet yövuorossa	Diabetes 2, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt	Krooninen väsymys, heikkous, lehon stressi → katoaa	Mielenterveysongelmat ja alkoholi
Perusteet	Unen laatu	Peituminen vapaaehtoisella	Unen tarkoituksellisuus	Työajan ohjauksen haittojen ehkäisy, vähentäminen ja jaksamisen parantaminen yöllä	Miksi yötyö aiheuttaa?	Menstruaalinen, eli kellohormonin tarkoituksellisuus, vaikutus	D-vitamiini, auringonhoito	Menstruaalinen erityyppisen östrogenin, väkivallan nauttaminen → seuraukset
	pöytäeläimillä kuin yöllä	Miksi? pöytäeläimillä un ei vastaa yöunaa	Unen laatu päivän ja öön	Yötyö ja hyvinvointi	Päivätyö ja vuorokauden rytmi	Jaksaminen vapaaehtoisella	Päivä ja yö hormonit (kellohormonit) sopeutuminen	työajan eristäminen ei sovi kaikilla, jaksaminen ei sovi kaikilla, jaksaminen ei sovi kaikilla
		melu	uikot vaikuttavat tehoon	Biologiset tekijät kehossa	ihmisen luonnollinen vuorokauden rytmi	Kunika normaalin rytmin	Sopeutuminen yhteydessä unipuolisiin ajastuksiin	Kesästä nauttaminen päivällä
	lämpötila	Talvi ja kesä Suomessa	Miksi keho mielletty nukkumaan yöllä ja valvomaan päivällä	Unettomuus kiusauskehona ja voi johtaa kuolemaan	Hormonituotanto ottaa vaikutusta	vuorokauden sykli lehoille	Useita eri kehoja, kehon eri osat	Nauttaminen luonnollista sykliä
	Väli, luonto, vuodenaika	Väli on määrittäjä ja vahvuus	kehon vastustuskyky on heikentynyt, ei aistias pöytäeläimillä	Väli valvomaan aiheuttamat reaktiot kehossa	serotoniinitasot ja kehon kemia häiriintyy	Keskustelu	Säiset kielot	ottavat viiteita ajatuksista unipuolista signaaleista
päivän tarkoituksellisuus	yön tarkoituksellisuus	vuodenaikojen vaihtumisen luonnollinen kehon oma ennakkotieto	Unettomuus	Väli nukkuminen vaikeutuu	Ruusuhoito ei ole tarkoituksellisuus toimimaan yöllä	Ajatus	biologinen/luonnollinen syiden olemassa olo	vaikuttavat toimintakykyyn ja lehon toimintaan

Aivomyrsky

YÖTYÖ

**VUOROKAUSI
BIOLOGINEN
RYTMI**

**HYVINVOINTI
JAKSAMINEN**

**PÄINVASTAINEN
VUOROKAUSIRYTMİ**

ONKO
PÄIVÄLLÄ
NUKKUMINEN
YHTÄ
TEHOKASTA
KUIN YÖLLÄ

MITÄ AIHEUTTAA
HYVINVOINNILLE

MITÄ KEHOSSA TAPAHTUU?

MIKSI KEHO EI TOIMI
SAMALLALAILLA YÖLLÄ KUIN
PÄIVÄLLÄ

- **UNI, NUKKUMINEN**
- **BIOLOGINEN KELLO**
- **VUOROKAUSI**
- **SOPEUTUMISEN
EDISTÄMINEN JA
PALAUTUMINEN**

**•TUOTOS:
TIETOPAKETTI
YÖTYÖLÄISELLE.
PEREHDYTYS,
INFORMAATIO,**

MENETELMÄT TIEDONHAKUUN JA TUTKIMUKSEEN



**HAASTATTELUT JA NIIDEN
PEILAAMINEN
KIRJALLISUUDEN AVULLA
FAKTATIETOON-> SYYT
KOKEMUKSILLE**

**TIETOLÄHTEET: LEHDET,
KIRJALLISUUS, INTERNET,
UTKIJOIDEN JULKAISUT,
TYÖTERVEYSLAITOS**